

卵の豊富な栄養の中に含まれている「**メチオニン**」「**コリン**」「**リゾチーム**」に注目！

**\*メチオニン\* お酒のおつまみに！ メチオニンが弱った肝臓の回復を助ける**

たまごには、肝臓でアルコールを分解する時に必要となってくるアミノ酸「メチオニン」が多く含まれています。連日の飲み会で弱った肝臓の回復に力を貸してくれる3つのアミノ酸「シスチン」「グリシン」「グルタミン」も含まれているので、たまご料理は肝臓の働きを助けてくれる最強のおつまみと言えるでしょう。

**\*コリン\* 記憶力・学習能力をアップさせる！**

「コリン」は、体内に取り入れると、神経伝達物質の「アセチルコリン」に変化し、記憶力や学習能力をアップさせます。さらに、タマゴは全食品の中で、最もコリンの含有率が高く、吸収のしやすさでも、飛びぬけて良質です。

**\*リゾチーム\* 免疫力を高める！**

卵白に含まれる酵素の「リゾチーム」は、体内の有害ウイルスを溶かす働きを持っています。殺菌効果も抜群で免疫力を高めるので、風邪薬にも使われている成分です。

**\*夏野菜のたまご丼\***

材料	1人分
ご飯	150~200g
卵	1個
アスパラガス	2本
トマト	中 1/2 個
玉ねぎ	小 1/4 個
サラダ油	小さじ 1
出し汁	大さじ 4
醤油	大さじ 1
味酢	大さじ 1

1. 卵はよく溶きほぐしておく。

アスパラガスは斜め薄切り、トマトは一口大のうす切り、玉ねぎはくし形に切る。

2. 小さなフライパンにサラダ油を熱し 1. の野菜を炒める。

3. 2. に出し汁と醤油・味酢を加えフタをして中火で 2 分ほど煮たら、溶き卵を全体に回しかけ好みの硬さで火を止めご飯にのせる。



**なべで作れる！**

**\*カスタード フディング\***

材料 プリン型 3 個分	
卵	大 1 個
牛乳	125cc
砂糖	大 2
メープルシロップ	少々
バター	少々
バニラエッセンス	適宜
季節の果物	

1. プリン型の内側にバターを指でうすく塗る。

2. 牛乳に砂糖を加え人肌に温める。

3. ボールに卵を入れ、よくとくほぐし、2. の牛乳を加えよく混ぜザルに通す。バニラエッセンスを加え プリン型に入れ ホイルをかぶせる。

4. なべに 水を 2, 3 センチ張り 火にかけ 3, を並べフタをする。

沸騰したら鍋のフタをずらして 弱火にし 8~10 分間煮る。

**(火加減に注意！)**

5. さめたら竹串で型の周りをはずし、器に盛り付け、メープルシロップをかけ 果物を飾る。